TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

Ekim 2009 Sayı: 7

Yemeğe Misafirim Var, www. , Hayat Bahçesi, Hayat Bir Kere

Biraz Ordan Biraz Burdan, Cafe Royal

cemalturkan.com

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

Artık yeni adresinde

www.tuzbiberdergisi.com

İÇİNDEKİLER

07 Editörden
09 Soğan Çorbası
11 Bolu Beyi Tatlısı
13 www.
17 Ispanaklı ve Sosisli Kiş
19 Mantar Soslu Fileminyon
21 Madras pilavı
23 Mısırlı Meksika Salatası
25 Pratik Bilgiler
27 Biraz Ordan Biraz Burdan

31 Zeytinyağlı Biber Dolması
33 Yemeğe Misafirim Var
41 Yeni Yeni
43 İşkembe Çorbası
45 Cafe Royal
49 Pirinç Salatası
51 Hayat Birkere
56 Hayat Bahçesi
61 Hafif Tarifler

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair

YAZILAR

Begüm Mol
Birsen Kaplan
Didem Resne
Gülfem Alptekin
Ferah A.Tırıç
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

FOTOĞRAFLAR

Birsen Kaplan
cemalturkan.com
Gülfem Alptekin
Ferah A.Tırıç
pelince.com

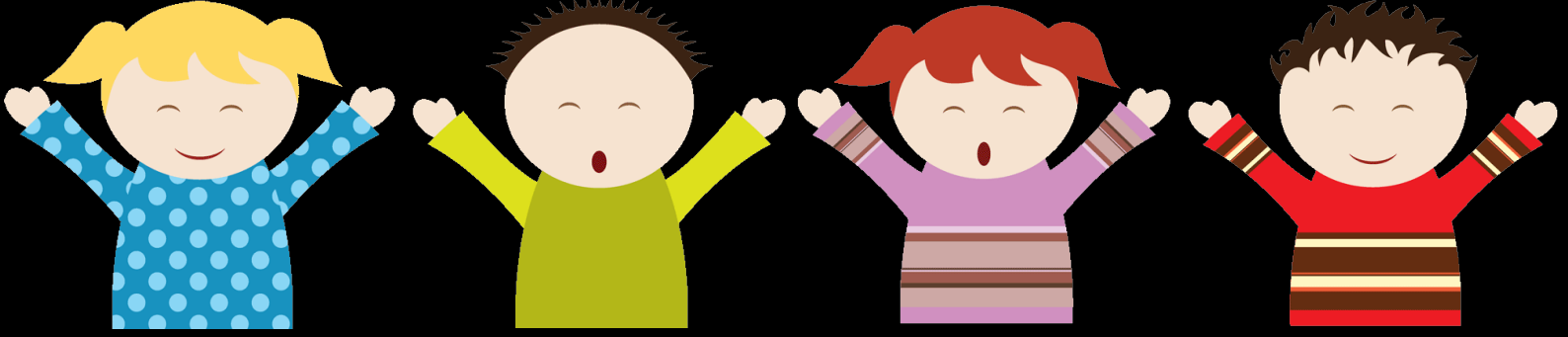
TASARIM

Ferah A.Tırıç

İLETİŞİM

Yorumlarınız, sorularınız ve bilgi için mail ve web adresimiz

bilgi@tuzbiberdergisi.com
www.tuzbiberdergisi.com



Yaşasın Yemek Yemek

ferahinmutfagi.com

editörden

Merhaba

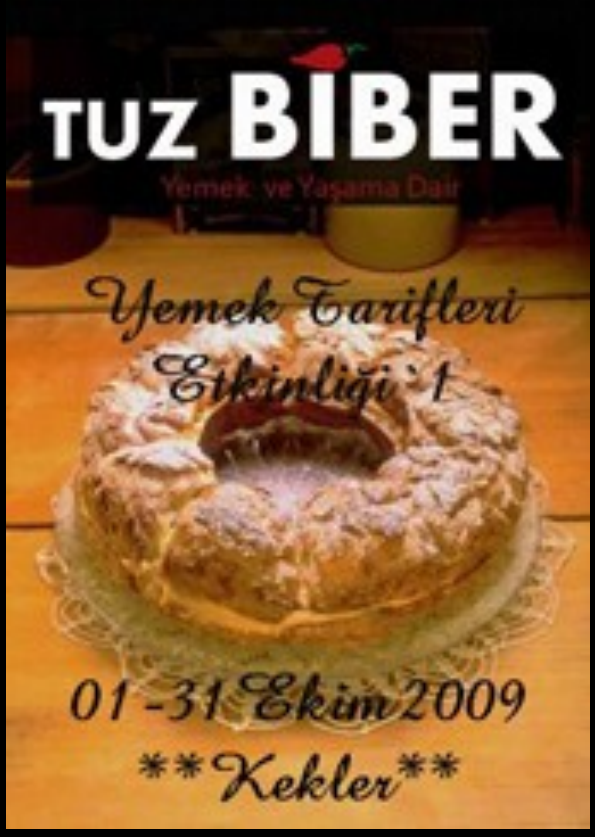
İyisiyle, kötüsüyle bir yazı geride bıraktık. Soğuklar kapımızı çalmak üzere. Artık kendimize daha çok dikkat etme zamanı geldi . Domuz gribi,son duyumlarıma göre Türkiye`de, her 3 kişiden birini etkileyecekmiş . Unutmayın ki sağlık, tokalaşmaktan, öpüşerek merhabalaşmaktan daha önemlidir. Dışarıda insanların sizinle alay eder gibi bakmasını umursamayın ve maskelerinizi takmayı ihmal etmeyin, en azından kalabalık kapalı ortamlarda. Yaşadığım şehirde okullarda domuz gribi vakalarına rastlandığından tüm okulların bir ay süreyle kapatıldığını öğrendim. Çocuklarımıza gereken bilgiyi verelim, nasıl davranmaları gerektiğini anlatalım ki canımız yanmasın... Evet bu ay da dolu,dopdoluyuz. Bu ay, özel bir konuğum var. Ekranlardan da tanımış olduğunuz Cemal Türkan tarifleri ve röportajıyla bizlerle. Teklifimi kırmayıp katıldığı için kendisine çok teşekkür ediyorum. Ve aramıza yeni bir isim katıldı. Gülfem Aytekin, yeni bölümü Hafif Tariflerle sizlerle olacak. Zehra , çocuklarımızın beslenme çantasından bahsederken, Yasemin, Suçlu Ben miyim ? Adlı yazısında durup düşünmemizi sağlayacak. Sevgili Didem İngiliz çay saatinden bahsedecek ve tabii ki Birsen, çalışan ev hanımları için hazırladığı güzel bir menü ve sofra ile sizlerle olacak. Bir de TuzBiber'den küçük bir haberimiz var. Dergimiz yeni bir etkinliğe imza atacak. TuzBİBER Yemek Tarifleri Etkinliği her ay yeni bir konu ve sizlerin en güzel tariflerleriyle kendi bölümünde olacak. Son olarak, dergide tariflerini bulacağınız Pelin`e(pelince.com) teşekkür ediyorum.

İyi bir ay geçirmenizi diliyorum.

Ferah A. Tunç

YENİ
.

TuzBİBER
Yemek Tarifleri Etkinliği



- TuzBİBER Yemek Tarifleri Etkinliği sadece kendi web sitesinde ilgili konu altında yayınlanacaktır.
- Etkinlikler, web sitesi ve blogu olsun olmasın herkese açıktır.
- Belirlenen konu üzerine yapılan tarif ve fotoğraflar yayınlanacaktır.
- Etkinlikler her ayın 1 nde başlayacak ve 30/31 inde sona erecektir.
- Gönderdiğiniz tarif ve fotoğraflardan beğenilen iki tanesi bir sonra ki ay TuzBİBER Dergisi Yemek Tarifleri Etkinliği adı altında yayınlanacaktır.
- Etkinliğe katılmanız için yapmanız gereken, belirlenen konu ile ilgili tarifinizi ve fotoğrafını, her ayın 30 /31 ine kadar ferah@tuzbiberdergisi.com adresine göndermek.
- Ekim etkinliğinin konusu KEKLER olarak belirlenmiştir.

SOĞAN Ç
(Fransız

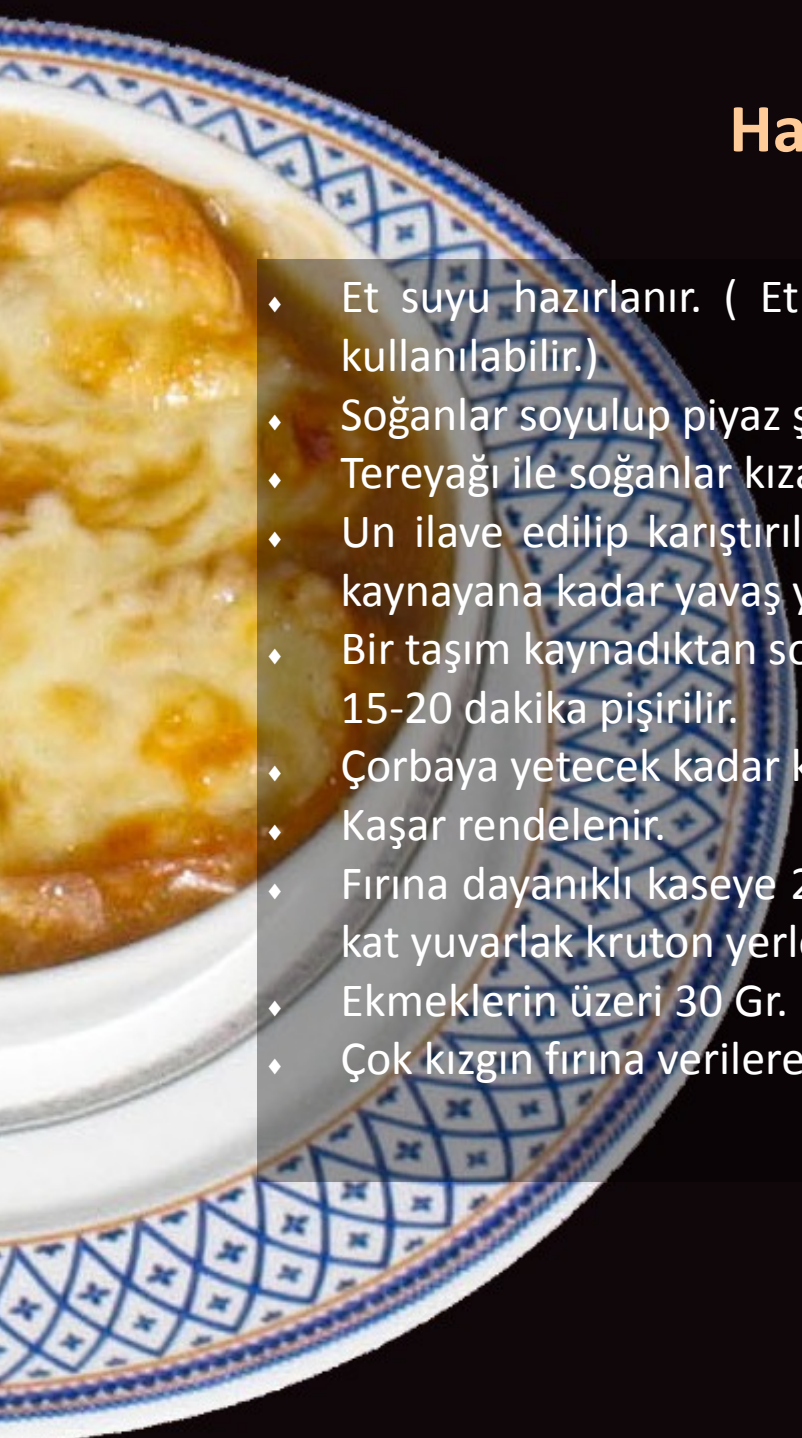
Malzemeler

2.5 Çorba kaşığı tereyağ
14-15 Adet soğan
3-4 Çorba kaşığı un
13 Su bardağı et suyu
Tuz, biber (isteğe bağlı)
Üzeri için
34-44 Adet kruton ekmeği
22 Çorba kaşığı çekilmiş kaşar peyniri

Çorbanın kahverengimsi bir renk alması için, s
gerekir. Fransızlar, bu çorbaya, soğanlar kavrulu
Pişme esnasında, çorbaya 1 adet bukegarni ekler
suyunun önemi büyüktür. Kişi başına 10 gr kruton

cemaltur

ÇORBASI
z Usulü)



Hazırlanması

- Et suyu hazırlanır. (Et suyu yerine et veya tavuk bulyon da kullanılabilir.)
- Soğanlar soyulup piyaz şeklinde doğranır.
- Tereyağı ile soğanlar kızarana kadar, iyice kavrulur.
- Un ilave edilip karıştırıldıktan sonra soğuk et suyu dökülür ve kaynayana kadar yavaş yavaş karıştırılır.
- Bir taşım kaynadıktan sonra ateşi kısılıp yavaş yavaş kaynatılarak 15-20 dakika pişirilir.
- Çorbaya yetecek kadar kruton ekmek hazırlanır.
- Kaşar rendelenir.
- Fırına dayanıklı kaseye 250 Gr. Civarı çorba konur ve üzerine bir kat yuvarlak kruton yerleştirilir.
- Ekmeklerin üzeri 30 Gr. Kaşarla tamamen örtülür.
- Çok kızgın fırına verilerek üzeri kızartılıp alınır.

soğanların, mutlaka, çok iyi kavrularak kızarması
rken, 200 gr (1 su bardağı) beyaz şarap katarlar.
nmesi tavsiye edilir. Çorbanın lezzetli olmasında et
n 30 gr da kaşar hesap edilmelidir.

rkan.com

BOLU BEY

Malzemeler

Hamuru için
3.5 Çay bardağı su
2 Gr. Tuz
60 Gr. Margarin
1.5 Su bardağı un
4 Adet yumurta (60 Gr. Lık)
Kreması için
4 Adet yumurta sarısı
120 Gr. Şeker
1 Paket vanilya
3.1 Çorba kaşığı un
2 Su bardağı süt
Üzeri için
8 kesme (150 Gr.) Mudurnu saray helvası
10 Gr. Pudra şekeri

Bu tatlının yapımında en zor nokta (pataşu) hamurunun hazırlanmasıdır. Tatlının (pataşu) hamurunu gerektiği gibi yapabilmek için belirli bir tecrübeye sahip olmak gerekir. Tatlının hamurunun etkilenebileceği unsurlar şunlardır: unun kalitesi, malzemelerin ölçüsü, suyun miktarı, yumurtaların ağırlığı, fırının sıcaklığı, pişme süresi, pişme noktası ve hazırlama tekniğidir. Bolu beyi tatlısının hamuru pişirilerek, yeterli derecede kurutulmazsa, içine kreması konduğu zaman, kısa zamanda pörsüyebilir. Bolubeyi tatlısı 10 porsiyonluk bütün şekilde de yapılabilir, ama tek porsiyonluk olarak yapılanlar daha iyi sonuç veriyor.

cemaltu

Yİ TATLISI

Hazırlanması

Hamur Hazırlama

- Çelik tencereye (mümkünse helvane) su, tuz ve margarin konup kaynamaya alınır.
- 30 saniye kaynamış suya elenmiş un ilave edilir ve bir spatüla yardımıyla iyice karıştırarak 2 dk pişirilir.
- Hamur tencereden alınıp başka bir kaba konur ve biraz ılıyınca elle birkaç kez daha yoğrularak özleştirilir.
- Ilık veya soğuk hamurun içine yumurtalar tek tek kırılıp karıştırılarak iyice yedirilir.

Hamurun Pişirilmesi

- Fırın tepsisi, margarinle hafifçe yağlandıktan sonra üzerine un serpilip bir kat un tabakası oluşturulur.
- 10 çapında yuvarlak bir kase yardımıyla tepsiye iz yaparak sıkılacak hamurların yeri ve çapı belirtilir.
- Ucu 1 cm genişlikte olan bir duy takılmış torbaya hamur doldurulup belirlenmiş dairelerin ortasından başlayarak dairenin dışına çıkmaksızın hamur sıkılır.
- Torbayı sıkarken hamurların yeterince yuvarlak olmasına ve sıkılan hamurlar çok sıkışık olmamasına özen gösterilir.
- Bu hamurdan 10 cm çapında 10 adet Bolubeyi tatlısı çıkmalıdır
- Hamur soğuk fırına verilip fırının ısısı 180-190 dereceye açılır.
- 70 dk civarı iyice kuruyup kızarana kadar pişirilir.
- Fırından çıkarıldığında, altı rutubetleşmemesi için, pişmiş hamurların altına bir ızgara konur.

Kremanın Hazırlanması

- Çelik bir tencerede süt ısıtılır.
- Başka bir kaba yumurta sarıları konur ve şeker ile vanilya ilave edilir.
- Bir çırpma teli yardımıyla 1-2 dk karıştırarak, yumurta sarıları beyazlaştırılır (blanşi yapılır).
- İçine un ilave edilip karıştırılır.
- Kaynar sütün yarısı harca dökülerek telle karıştırılır.
- Bu harç tekrar tenceredeki öteki sütün içine dökülür.
- Devamlı karıştırılarak, 2-3 dk pişirilir (yumuşak bir hamur halini alır).
- Düz bir kaba boşaltılıp soğutulur.

Tatlıyı Tamamlama

- Kurutularak pişmiş ve soğumuş hamur yandan ikiye kesilir.
- Alta gelecek parçanın üzerine pasta kremasından sürülür.
- Üzerine 15 gr saray helvası döşenir.
- Hamurun ikinci yarısına da biraz pasta kreması sürülüp helvanın üzerine kapatılır.
- Bir tel süzgeç yardımıyla, tatlının üzerine çok ince bir tabaka pudra şekeri elenerek serpilir.

rkan.com

www.

Ayın Konuğu

cemalturkan.com

Ferah D. Turic

Kendinizden kısaca bahseder misiniz ?

1953 yılında Bolu'nun Kuzören dağlı köyünde doğdum ve çok zor şartlarda ilkokulu bitirdikten sonra 1965 yılında İstanbul' da aşçı çıraklığına başladım. 1971 yılında Fransa' ya aşçı olarak gidip orada Fransızcayı öğrendikten sonra aşçılık ve lokantacılık üzerine 10 yıl eğitim gördüm; sonra farklı yerlerde mutfak şefliği yaptım. 1999 Abant İzzet Baysal Üniversitesi Mengen Aşçılık Yüksekokuluna öğretim görevlisi olarak atandım. Şimdiye kadar mutfakla ilgili 8 eser ve 2 dvd yayınladım. 2 sezondur Show Tv' de canlı yayına katılıyorum.

Sizi bir çogumuz Deryalı Günler' de tanıdı. Ekranda olmak, milyonlara ulaşmak sizin hayatınızı nasıl etkiledi?

Türkiye' de halk arasında tanınmamı sağladı. Kendimden daha emin olmama katkı yaptı. Her yerde tanınmak oldukça keyifli. Kitaplarımın satışını artırdı.

Türkiye' ye kesin dönüş yaptığınızı ve başarılarla dolu yurtdışı geçmişinizin olduğunu biliyoruz . Turkiye' de karşılaştığınız bazı sorunları göz önüne aldığınızda tekrar yurtdışında hayatınızı sürdürmeyi aklınızdan geçiriyor musunuz ?

Hayır. Türkiye çok güzel bir ülke. Birçok Avrupa ülkesinden bile iyi. Burası benim memleketim, ben ülkemi çok seviyorum. Bülbülü altın kafese koymuşlar da ah vatanım demiş. Ancak tabiî ki bazı sorunlarımız var. Bu sorunların hepsi eğitimsizlikten kaynaklanan unsurlar.Zamanla bunlar da düzelecektir. Ben hayatımın en mutlu anını Türkiye' ye döndükten sonra yaşadım ve yaşıyorum. Ciddi olarak söylüyorum şükretmemiz lazım.

Ben çok hoşgörülü oldum. hoşgörülü olmak insanı huzurlu yapıyor. Ayrıca kendini iyi hissettiriyor.

- Ürdün Kraliyet mutfağında calıştığınız zamanlarda onların istekleri dışında, bu lezzeti de tatmaları gerek dediğiniz Türk yemekleri oluyor muydu ? Varsa örnek verebilir misiniz ?

Ben Kraliyet sarayında çalışırken yapılacak yemekleri kendim seçerdim. Sadece özel günlerde bana ne yapacağım söylenirdi. Orada Türk, Fransız ve Arap yemekleri yapardım. Yemekler neredeyse hiç eleştirilmezdi. Beğenmedikleri bir yemeği yemezlerdi ve ben de o yemeği bir daha yapmazdım. Sarayda çalışmak benim için en kolay işyeri olmuştu. Hem rahat hem de havalıydım. Tabiî ki ücreti de iyiydi. Benden çok memnun kaldılar. Bu memnuniyetleri bonservisime bile yansıdı. Aldığım bahşiş ve hediyeler de cabası.

- Bazılarımız için yemek yapmak, stres atma veya bir hobidir. Ama bu sizin işiniz ve sürekli yapmaktasınız, sizin stres atma veya hobileriniz nelerdir ?

Kimse mesleğiyle stres atmaz. Ben denizi çok severim. Yazları Akçakoca' da rüzgar sörfü yaparım. Evde her türlü tamiratı kendim yaparım. Evimin kalorifer sistemini dahi kendim yaptım. Tatil dışında ben hiç boş durmayı sevmem. Hep bir şeyler denerim ve yaparım.

- Eminim ki sizin gibi tecrübeli birinden kurs almak isteyen bir çok kişi vardır, bu yönde bir projeniz var mı ?

Evet benden çok kurs almak isteyen oluyor. Bir çok teklif de alıyorum.

Ama ben aşçı öğretim görevlisi olarak çalıştığım için böyle bir şey yapmaya vaktim müsait değil.

Türk yemeklerini yaparken yanlış yapıldığını gözlemlediğiniz hatalar var mı ?

Evet var. Bilhassa eğitimsiz aşçılar fazla yağ kullanıyor ve mikro organizmayı tam olarak bilmiyorlar. Ama kendini yetiştirmiş meslektaşlarım hariç. Türkiye' de kendini yetiştirmiş çok yetenekli ve zeki şef aşçılarımız var. Bazı yanlışlıklar işverenden de kaynaklanmakta. Kurallara uygun mutfaklar inşa edilmiyor ve istenilen malzemeler alınmıyor.

Bir restaurantta veya davette yemek yediğinizde, beğenmediginiz bir yemek sunulduğunda tavrınız ne olur ?

Söylenmesi gereken bir hataysa söylemeye çalışırım veya oraya bir daha gitmem.

Elbetteki sizden oğrenilecek çok şey var ama yemek yaparken özellikle dikkat edilmesi gereken önerilerde bulunabilir misiniz ?

Aslında söyleyeceğim çok şey var. Mesela yemeğe konulacak malzemeler iyi bilinmeli. Yemeğin hangi usulde pişİrileceği, pişme süresi, yemeğin mevsime uygunluğu ve daha bir çok şey

Okuyucularımıza, sizi takip edenlere buradan iletmek istediğiniz birşeyler var mı ?

Tabiki var. Yapacakları bir yemeğin tarifini iyi seçmeliler. -Bazı kitap ve web sitelerinde verilen tarifler hatalı olabiliyor veya denenmeden verilmekte. Yanlış bir tariften yapılan yemek insanın moralini bozuyor ve malzeme ziyanına sebep oluyor. Denenmemiş bir tarif vermek çok hatalı ve yanlış bir tavırdır. Güvenilir tarif kullanılmalı veya önce bir deneme yapmalıdır.

ISPANAKLI V

Malzemeler

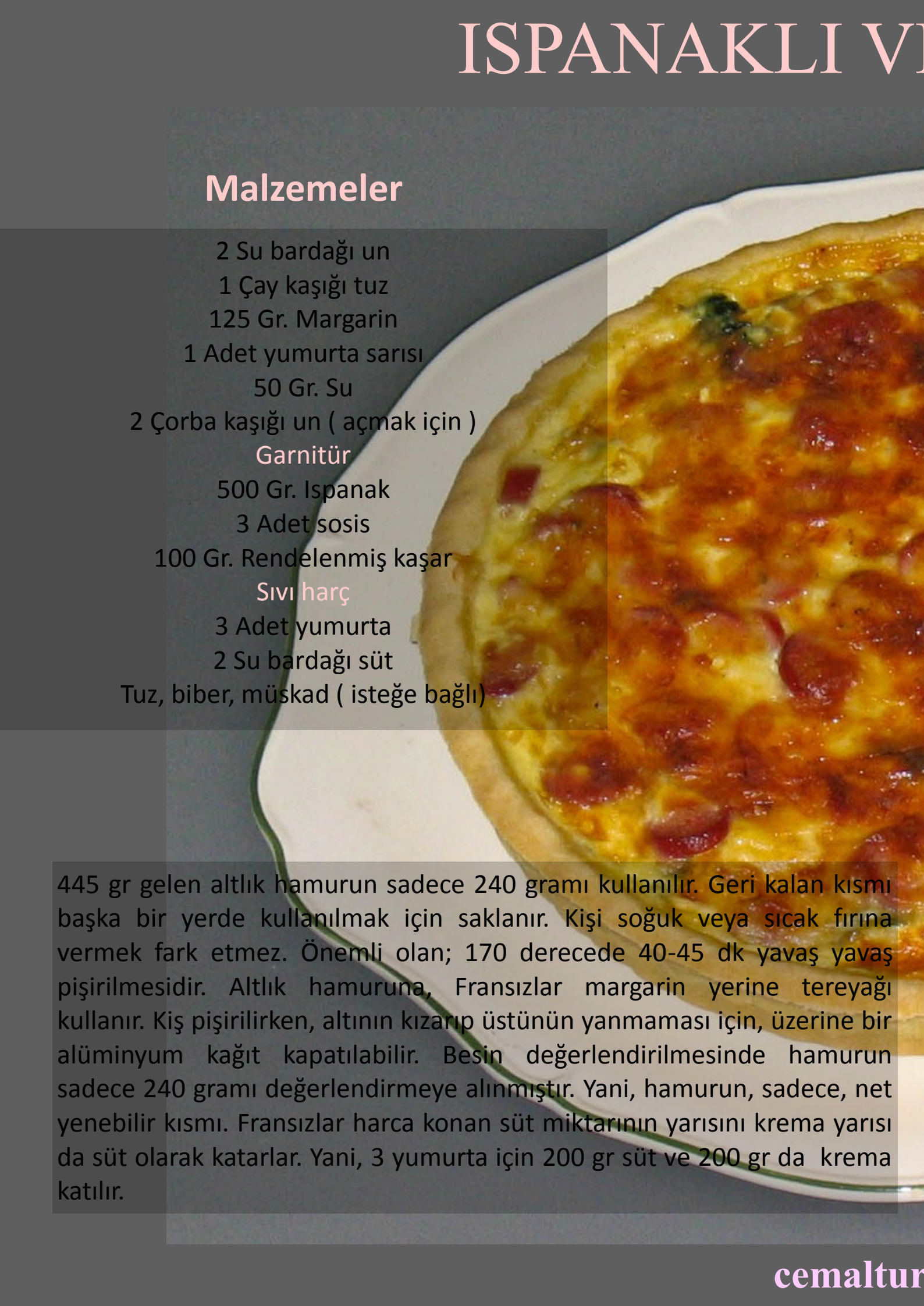
2 Su bardağı un
1 Çay kaşığı tuz
125 Gr. Margarin
1 Adet yumurta sarısı
50 Gr. Su
2 Çorba kaşığı un (açmak için)

Garnitür

500 Gr. Ispanak
3 Adet sosis
100 Gr. Rendelenmiş kaşar

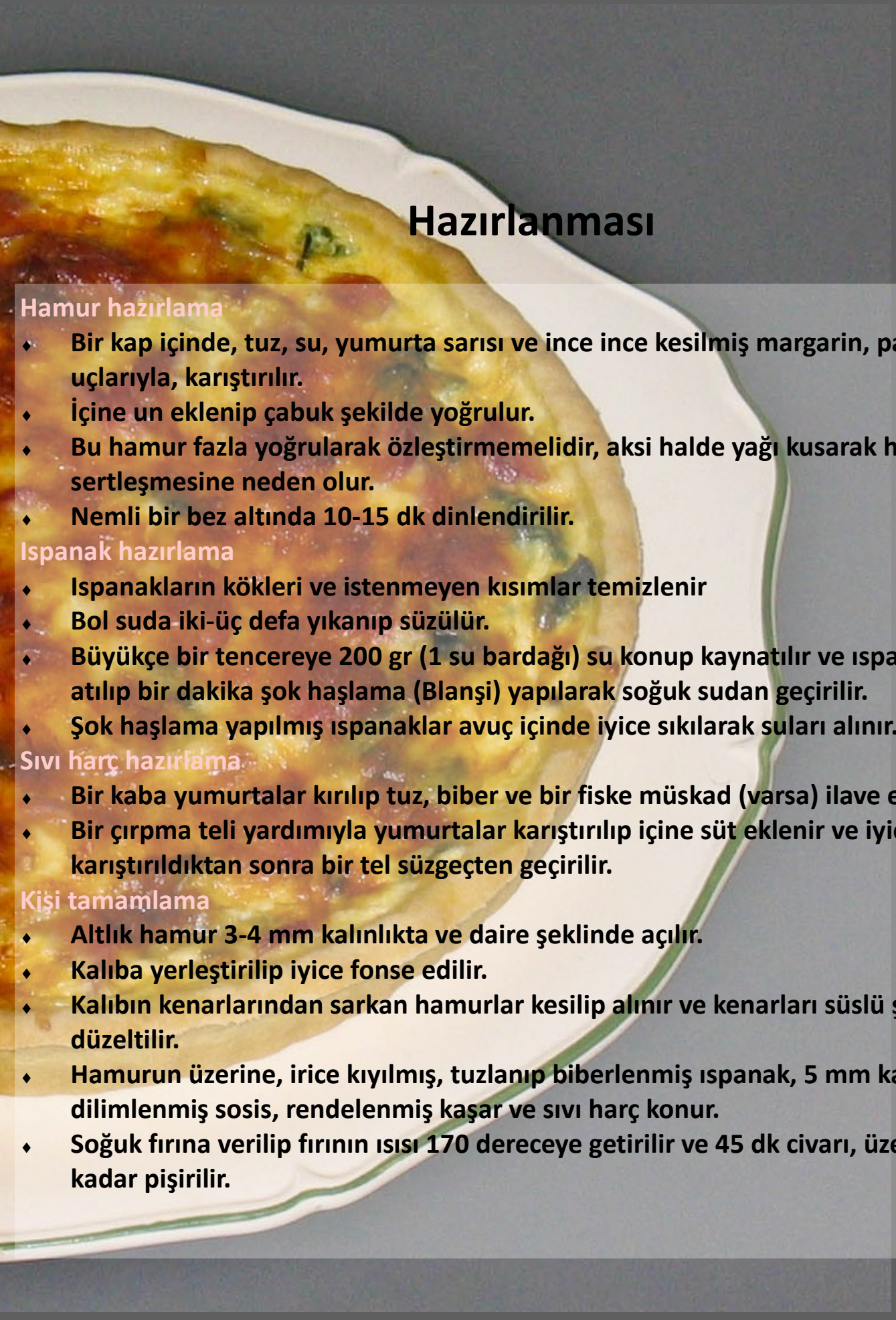
Sıvı harç

3 Adet yumurta
2 Su bardağı süt
Tuz, biber, müskad (isteğe bağlı)



445 gr gelen altlık hamurun sadece 240 gramı kullanılır. Geri kalan kısmı başka bir yerde kullanılmak için saklanır. Kişi soğuk veya sıcak fırına vermek fark etmez. Önemli olan; 170 derecede 40-45 dk yavaş yavaş pişirilmesidir. Altlık hamuruna, Fransızlar margarin yerine tereyağı kullanır. Kiş pişirilirken, altının kızarıp üstünün yanmaması için, üzerine bir alüminyum kağıt kapatılabilir. Besin değerlendirilmesinde hamurun sadece 240 gramı değerlendirmeye alınmıştır. Yani, hamurun, sadece, net yenebilir kısmı. Fransızlar harca konan süt miktarının yarısını krema yarısı da süt olarak katarlar. Yani, 3 yumurta için 200 gr süt ve 200 gr da krema katılır.

E SOSİSLİ KİŞ



Hazırlanması

Hamur hazırlama

- Bir kap içinde, tuz, su, yumurta sarısı ve ince ince kesilmiş margarin, parmak uçlarıyla, karıştırılır.
- İçine un eklenip çabuk şekilde yoğrulur.
- Bu hamur fazla yoğrularak özleştirmemelidir, aksi halde yağı kusarak hamurun sertleşmesine neden olur.
- Nemli bir bez altında 10-15 dk dinlendirilir.

Ispanak hazırlama

- Ispanakların kökleri ve istenmeyen kısımlar temizlenir
- Bol suda iki-üç defa yıkanıp süzülür.
- Büyükçe bir tencereye 200 gr (1 su bardağı) su konup kaynatılır ve ıspanaklar içine atılıp bir dakika şok haşlama (Blanşi) yapılarak soğuk sudan geçirilir.
- Şok haşlama yapılmış ıspanaklar avuç içinde iyice sıkılarak suları alınır.

Sıvı harç hazırlama

- Bir kaba yumurtalar kırılıp tuz, biber ve bir fiske müskad (varsa) ilave edilir.
- Bir çırpma teli yardımıyla yumurtalar karıştırılıp içine süt eklenir ve iyice karıştırıldıktan sonra bir tel süzgeçten geçirilir.

Kişi tamamlama

- Altlık hamur 3-4 mm kalınlıkta ve daire şeklinde açılır.
- Kalıba yerleştirilip iyice fonse edilir.
- Kalıbın kenarlarından sarkan hamurlar kesilip alınır ve kenarları süslü şekilde düzeltilir.
- Hamurun üzerine, irice kıyılmış, tuzlanıp biberlenmiş ıspanak, 5 mm kalınlıkta dilimlenmiş sosis, rendelenmiş kaşar ve sıvı harç konur.
- Soğuk fırına verilip fırının ısısı 170 dereceye getirilir ve 45 dk civarı, üzeri kızarana kadar pişirilir.

MANTAR SOSL

Malzemeler

12 Adet bonfile dana

Sos için

1 Çorba kaşığı sıvıyağ

5-6 Adet kültür mantarı

2 Çorba kaşığı konyak

6 Çorba kaşığı beyaz şarap

1 Fincan krema (80 Gr.)

1 Su bardağı domiglas

Tuz, biber (isteğe bağlı)

Garnitür

Paspas patates

Taze fasulye sote

Fileminyonların genç dana bonfilesinden yapılması gerekir. Fileminyonların pişme noktaları (az, orta ve pişkin) arzuya göre yapılmalıdır. Bu yemekteki en zor işlem sosu yapmaktır; sosun koyuluğu çorba kıvamında ve toplam sos 295 gr civarında olması gerekir. Sos 295 gramdan fazla veya eksikse bir yerlerde bir hata var demektir ve büyük ihtimalle sos bozuk olmuştur. Beyaz şarap ve krema yeterli derecede çektirilmezse de sosun bozulmasına yol açar. Dömiglasın da yeterli derecede bağlanmış ve kaliteli olması gerekir.

cemaltur

U FİLEMİNYON

Hazırlanması

- Genç dana bonfilesinden 50 gramlık 12 adet yağsız ve sinirsiz madalyonlar hazırlanır. Veya, 8 adet 75 gramlık madalyonlar hazırlanır
- Kültür mantarları bol suda iyice yıkanıp süzülür ve fındık büyüklüğünde doğranır.
- Kızgın tavada, az sıvı yağla, fileminyonlar arzuya göre, iki tarafları da kızartılarak pişirilir. Sıcak bir kapta bekletilir.

Sos hazırlama:

- Fileminyonların piştiği tavaya, mantarlar atılıp sote ederek pişirilip bir kaba alınır (75 gr civarında pişmiş mantar elde edilir).
- Sırasıyla tavaya, önce konyak döküp alevlendirilir.
- Ardından beyaz şarap eklenir ve kaynatılarak, çok az şarap kalana kadar, çektirilir.
- Krema ilave edilip biraz daha çektirilir (çok çektirilirse krema kesilir).
- Son olarak dömiglas eklenip, yeterli derecede koyulana kadar, biraz daha çektirilir.
- Sosun içine sote edilmiş mantarlar ve tuz atılıp kıvama gelir gelmez ocaktan alınır.
- Servis tabağının kenarına garnitürler yerleştirilir. Tabağın ortasına 3 adet sıcak fileminyon konur ve üzerine 75 gr civarı sıcak sos dökülüp servis edilir.

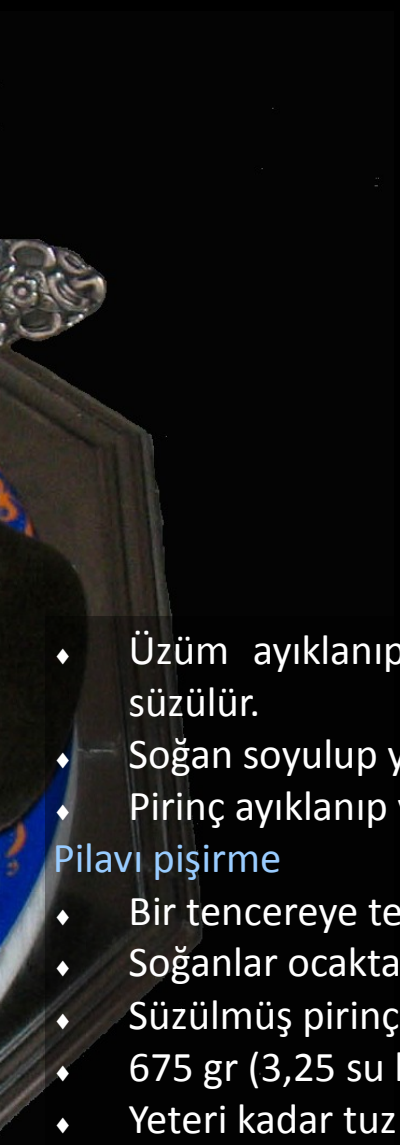
rkan.com

MADRAS

Pilav hazırlamada en önemli nokta suyun pirince göre iyi hesap edilmesidir. Pilav yapılacak pirincin ne kadar su çekebileceği, önceden bilinmelidir. Pilav başka bir yöntemle de hazırlanabilir. Mesela; çok iyi bilinen başka bir pilav pişirme tekniğiyle sade pilav hazırlanıp içine 5 dakika haşlanmış üzüm ve kavrulmuş file badem eklenerek de yapılabilir. Yani, sade pilav + üzüm ve badem = madras pilavı. Ayrıca, pilava su yerine et suyu da katılabilir. Her çeşit pilav yapımında, pilava konacak suyun, mutlaka, kaynar olması gerekir.

S PİLAVI

Malzemeler



3 Su bardağı pirinç
2 Çorba kaşığı tereyağı
2 Adet soğan
100 Gr. Çekirdeksiz kuru üzüm
3,25 Su bardağı su
4-5 Çay kaşığı tuz
100 Gr. Badem

Hazırlanması

- Üzüm ayıklanıp yıkanır ve üzerine soğuk su konularak, bir taşım kaynatılıp süzülür.
- Soğan soyulup yemeklik doğranır.
- Pirinç ayıklanıp yıkanır ve süzülür.

Pilavı pişirme

- Bir tencereye tereyağı konur ve soğan ilave edilir.
- Soğanlar ocakta 2 dk öldürülür.
- Süzülmüş pirinç ilave edilerek 3-4 dk kavrulur.
- 675 gr (3,25 su bardağı) kaynar su konur.
- Yeteri kadar tuz (15 gr) ve üzüm ilave edilip bir taşım kaynatılır.
- Kapağı kapatılarak 180 derecede kızdırılmış fırında 20 dk civarı pişirilir.
- Pilav piştikten sonra, fırından çıkarılır ve 5-10 dk demlendirilmek için bir kenara alınır.

Badem hazırlama

- Bir cezve içine bademler konup üzerine 1 su bardağı soğuk su konur ve bir taşım kaynatılır.
- Süzülüp kabukları soyulur ve uzun dilimlere kesilir.

rkan.com

MISIRLI MEKS

İKA SALATASI

Malzemeler

1 Kutu Meksika fasulyesi
1 Adet orta boy Iceberg
1 Adet Lolo Rosso
1 Adet küçük boy mısır konservesi
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
6 Tane salatalık turşusu
Tuz
Zeytinyağı
Limon

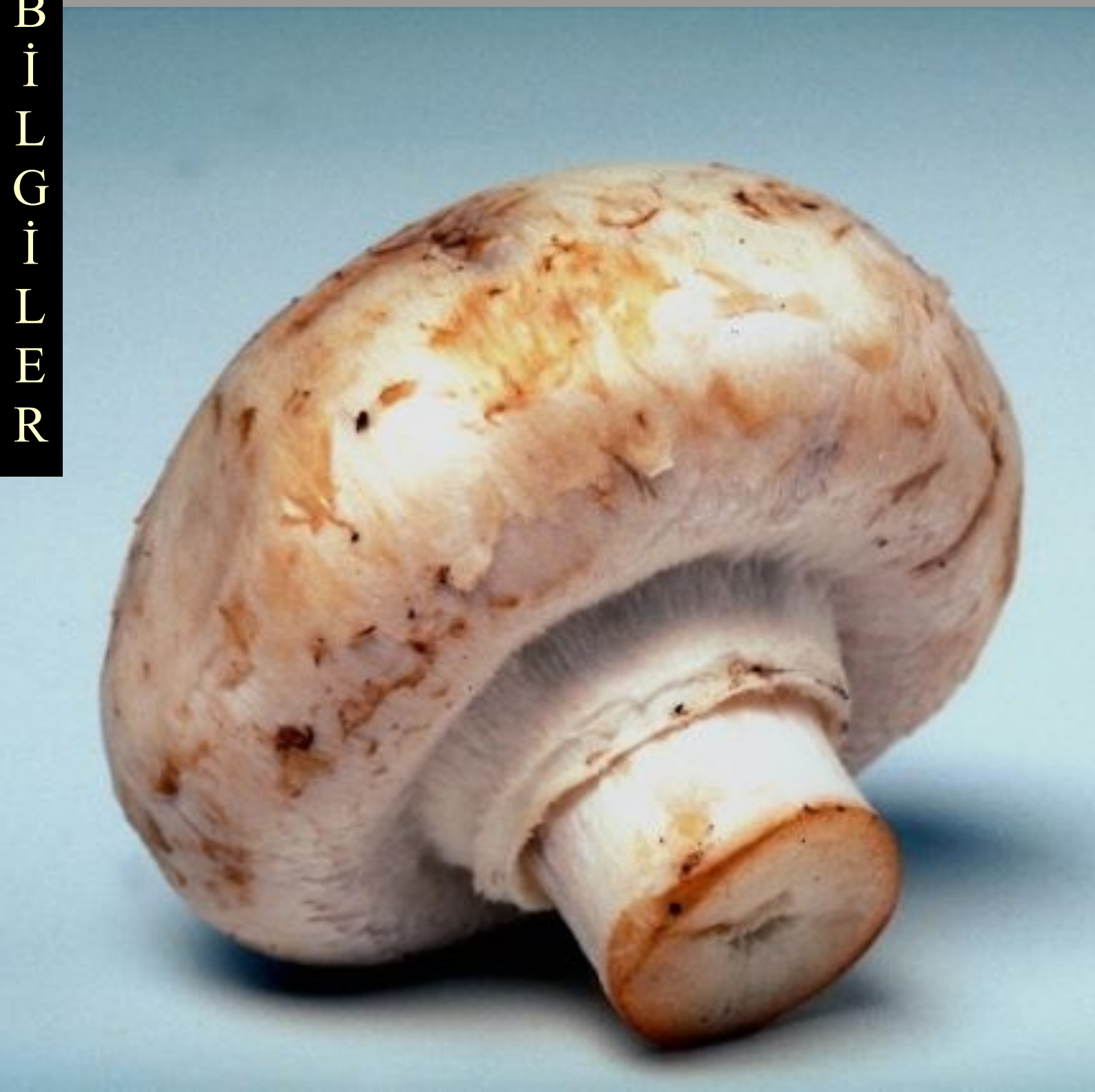
Hazırlanması

- Yeşillikleri bol suda bekletip yıkayın.Daha sonra iyice kurulayın.
- İnce ince kıyıp, büyük bir kase içine alın.
- Meksika Fasulyesi konservesini açıp suyunu süzdürün, ve çok hafif sudan geçirin.
- Suyu süzülen fasulyeleri yeşilliklerin üzerine ekleyin. Ufak ufak doğranmış salatalık turşusunu ve mısırları ilave edin.
- Tuzunu, zeytinyağını ve limon suyunu ekleyip tatlandırın.
- Buzdolabında bir saat kadar dinlendirip soğuk olarak servisini yapın.

pelince.com

PRATİK BİLGİLER

Mantarların daha lezzetli olmasını isterseniz. Pişirmeden önce üzerlerine biraz tuz ve limon suyu ekleyin ve 5 dakika bekletin. Daha sonra pişirin.



Patatesi kızartmadan önce süt dolu bir kabın içinde biraz bekletin, kuruladıktan sonra tavaya atın. Böylece daha az yağ çekeceklerdir.

Biraz Ordan Biraz Burdan ...

Zehra Gürgen

zehra@tuzbiberdergisi.com

OKULA GİDİYORUM ; BESLENME ÇANTAMDA NE VAR?

Ekim ayını çok severim.

Havalar ılınmış, toprak yağmurla yıkanmaya, doğa kış uykusuna yatmadan önceki hazırlıklarına başlamıştır.
Ben şanslıyım, çünkü evimin etrafı ağaçlar, orman ve parklarla çevrelenmiş durumda.
Beton yoğunluğu nispeten daha makul seviyede olduğu için mevsim geçişlerini daha güzel gözlemleyip, yaşama imkanına sahibim.
Küçük bahçemde kızımla birlikte yetiştirebildiğimiz az da olsa minicik domatesleri, küçük dolmalık biberimiz, tere ve semiz otlarını toplarken daha da şükrediyorum. Kızım küçük yaşta toprağa dokunmanın zevkine varmayı bu küçük bahçe sayesinde öğrendi.
Ama Ekim ayı aynı zamanda okul zamanıdır. Biz bu yıl ilkokula başlayarak bu hızlı maratona katılmış olduk. Aman o ne heyecandı okulun ilk açıldığı günler?

Acaba kim daha heyecanlıydı? Derin mi? ben mi?
İtiraf ediyorum; Ben!!

Ama günler geçmeye başladıkça yüzleşmeye de başladım sorunlarla, kırtasiye, çanta alış-verişinden tutun ders çalışmaya kadar bir dizi irili ufaklı sorunlar kapıma dayandı. Hangi çanta daha iyi ? çek çeklimi olsun, sırt çantası mı? Ya omurga yapısı bozulursa ? kaygısından tutun bu boya kalemlerinde kurşun var mı ? sorusuna kadar bitmeyen bir dehliz. TV'lerde çıkan aman dikkat, okul eşyaları kanserojenli haberleride tuz biber oluyor tabii..
Herbirini tek tek aşmaya çalışıyorsun, ama " bu akşam ne yemek yapacağım" derdine eklenen "bugün beslenmeye ne koyacağım ?" dert çekilir gibi olmuyor.

Hem değişik olmalı ki çocuğum okulda severek yesin, sıkılmasın.
Hem besleyici olmalı ki kantine dadanıp katkı maddeli içeceklere, boyalı yiyeceklere, sırf yağ ve ne olduğu belli olmayan yiyeceklere alışmasın.
Hem kolay yenebilecek olmalı ki aman döküldü, saçıldı derdi çıkmasın.
Bu durumda olan tüm anneler gibi bende oturup neler yapabilirimi düşündüm .
Sonunda beslenme çantamıza girecek alternatifleri belirledim.

Önce meyvenin bol olduğu bu günlerde bolca meyve kompostoları yapıp kavanozladım. Bunlar kızıma okulda taze meyve suları olarak eşlik edecekler.
Sonra yufkayla yapılacak şeylere döndüm, biraz sigara böreği, birazda patatesli buzluk böreği hazırlayıp dolaba attım. Kullanılacağı zaman hemen hazır elimin altında olacaklar.
Poğaçalarımı hazırlayıp vakumlu torbalara attım, onlarda dondurucuda yerlerini aldılar. Sabah fırında biraz ısıtınca pamuk gibi oluyorlar.
Akşamdan haşlanan tavuk, ertesi gün soğuk sandvic için çok iyi bir alternatif, ve tabii bol malzeme ile yoğrulmuş köfteler, onlarsız olmaz.
Ev yapımı güzel bir hamburger yapmak için iyi bir köfte yeterlidir, köftelerde hazırlanıp dolapta yerlerini alınca fazlada bir iş kalmıyor.
Artık marketten iyi bir marka jambonlar, seviyorsa mantar, farklı peynirler, bol bol yeşillik, sebze, meyve alıp değişik değişik beslenme çantasına koymak kalıyor.
Arada sırada tabii evde kendi yapacağınız kolay ve lezzetli kurabiyelerlede şenlendirebilirsiniz beslenmesini küçük yavruların.

Tüm yavrularımıza başarılı bir eğitim yılı ve zihin açıklığı dilerim.
Sevgiler...

Beslenme Menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARSAMBA	PERŞEMBE	CUMA
*Ev yapımı Şeftali suyu *Fırında pişirilmiş üzeri kaşar rendeli sigara böreği *1 salatalık *1 muz	*Ev yapımı Çilek suyu *Peynirli katmer poğaça *Haşlanmış sossuz brokoli *1 elma	* Ev yapımı Armut suyu *Hamburger ekmeği arası köfte *Evde yapılmış 2 çikolatalı kurabiye *1 mandalina	*Ev yapımı Vişne suyu *Sandviç ekmeği arasında marul,kaşar peyniri,dilli jambon *1 portakal	*Ev yapımı Portakal suyu *Hamburger ekmeği arası soğuk haşlanmış tavuk eti ve yeşillik *1 elma

İşte, benim bir haftalık beslenme programım, belki benim gibi beslenme konusunda titizlenen annelere bir fikir verebilir.

ZEYTİNYAĞLI B

BİBER DOLMASI

Malzemeler

20 Adet küçük dolmalık biber
2 Adet domates
1 Su bardağı pirinç
2 Adet büyük soğan
1 Tatlı kaşığı kuş üzümü
1 Tatlı kaşığı nane
Karabiber, tuz
1 Çay kaşığı tarçın
1 Adet kesmeşeker
Zeytinyağ
1 Su bardağı su
1 Yemek kaşığı salça

Hazırlanması

- **Zeytinyağında soğanları iyice kavuralım .**
- **Yıkanmış pirinçleri ilave edip kavurmaya devam edelim .**
- **Sırasıyla baharatları ekleyelim.**
- **1 su bardağı suyu koyup, suyunu çekene kadar pişirelim.**
- **Dolmalık biberleri yıkayıp, üzerlerini düzgünce keselim ve bu kısımları dolmaların üzerini kapamak için kenara ayıralım.**
- **Biberlerin içini çıkaralım.**
- **Hazırladığımız iç malzemeyi biberlerin içine dolduralım ve üzerine düzgünce kestiğimiz kapakları kapatalım.**
- **Çok derin olmayan tencereye yanyana dizip bir bıçak yardımıyla bir miktar salçayı her bir dolmanın üzerine sürelim ve tencerenin yarısına kadar su ekleyelim.**
- **Orta ateşte pişirip, soğuk olarak servis yapalım.**

Yemeğe Misafirim Var

Birsen Kaplan

birsen@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar,

Ramazan ayını ve bayramı geride bıraktık. Umarım gönlünüzce bir bayram geçirmişsinizdir. Yavaş yavaş sararan yaprakları balkonlardaki salçaları, kuruyan biberleri, fasülyeleri etrafımıza bakınca görüyoruz. Havalar da soğumaya başlayınca canımız daha çok sıcak çorba ve yiyecekler istemeye başlıyor.
Bu ay yine bir akşam sofrasıyla dergideyim. Akşam yemeklerine devam edersiniz diye düşünerek gelecek 8 misafiri birlikte ağırlayalım istedim. Bu sefer bir farklılık yapıp düşündümki; çalışan bir hanımsınız ve hafta içi misafiriniz geliyor. Misafilerinize güzel ve özel yemek yapmak istiyorsunuz ama zamanınızda kısıtlı. İşten gelince hemen nasıl yetiştirirsiz, neyi nasıl yaparsınız. Bu ay daha çok çalışan hanım sofrası hazırlamaya çalıştım. Umarım yardımcı olabilirim. Menüyü yine en geç 2 gün öncesinden hazırlayıp alışverişimide 1 gece önceden iş çıkışında yaptım. Eve gelince aldıklarımı yerleştirdim.

Menü

Malhuta Çorbası
Nohutlu Dolma
Patates Sepeti
İçli Köfte Böreği
Makarna Salatası
Ev usulü iskender
Pilav
Şam Tatlısı

1 akşam önceden sabah ve akşam işten geldikten sonra yapacaklarımı planladım. 1 gece önceden tatlımı yapmayla işe koyuldum.

Şam Tatlısı

Malzemeler

- 3 Su bardağı irmik
- 1 Yumurta
- 1/2 Su bardağı yoğurt
- 1/2 Su bardağı tozşeker
- 1/2 Su bardağı sıvıyağ
- 1 Vanilya
- 1 Kabartma tozu
- Bol ceviz

Şerbeti İçin

- 2,5 Su bardağı tozşeker
- 3 Su bardağı su
- Biraz limon suyu
- Ayrıca bolca hindisancevizi

yumurtayla şekeri çırpıp içine diğer sıvı malzemeleri ekleyip karıştıralım. İçine irmik, vanilya ve kabartma tozunu ekleyip karıştıralım. Kek hamurundan daha koyu bir kıvamda olmalı eğer cıvıksa biraz daha irmik ekleyelim. Biraz hamuru dinlendirelim. Sonra yağlanmış bir kare borcama hamurun yarısını yayalım. Üsütne bolca dövülmüş ceviz serpelim. Kalan hamuru cevizleri kapatacak ve dağıtmayacak şekilde cevizlerin üstüne serelim. Soğuk 150 'C fırında pişirelim. Bu arada şerbeti 10 dakika kaynatıp altını kapatalım ve ılımasını bekleyelim. Pişen ve ilk sıcaklığı çıkan tatlının üstüne ılık şerbeti döküp çekmesini bekleyelim. Soğuyunca dolaba koyup 1 gün bekletelim. Ertesi gün dikdörtgen dilimlere kesip hindistancevizine bulayıp servis yapalım.

Nohutu ve buğdayı haşlayıp dolaba kaldırdım. Pideyi doğrayıp kaldırdım. Masa örtümü ütüleyip masama serdim. İçli köfte böreğimi hazırladım ve dolaba kaldırdım.

İçli Köfte Böreği

Malzemeler

- 3 Tane yufka
- 200 Gram orta yağlı kıyma
- 2 Tane kuru soğan
- 1 Su bardağı köftelik bulgur
- 1 Su bardağı ceviz
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Sıvıyağ

Ayrıca

- 1 tane yumurta
- Galeta unu
- Sıvıyağ

Soğanı ve kıymayı sıvıyağda güzelce kavuralım. Bulguru 1 su bardağı kaynar suyla ıslatıp demlemeye bırakalım. Kavrulan kıymanın içine bulgur, ceviz, tuz ve baharatları ilave edip karıştıralım. 1 yufkayı dörde bölüp içine harçtan koyup saralım. Bütün sarma işlemi bitince börekleri önce çırpılmış yumurtaya sonra galeta ununa bulayıp kızgın yağda kızartalım.

Sabah biraz erken kalkıp dolmayı, makarna salatasını ve patates sepetimi yaptım.

Makarna Salatası

Malzemeler

- 1/2 Paket bukle makarna
- 1 Küçük şişe garnitür
- 1 Kutu mısır
- Yoğurt
- Mayonez
- Tuz

Makarnaları tuzlu suda haşlayıp süzelim. Garnitür ve mısırları yıkayıp süzgeçte bekletelim. Bir kasede yoğurt ve mayonezi karıştırıp içine garnitürleri ve makarnaları koyalım. Karıştırıp servis yapalım.

Patates Sepeti

Malzemeler

- 3,4 Tane patates
- Tuz
- Baharat
- Sıvıyağ
- Biraz yoğurt
- 1 Tane salatalık

Patatesleri soyup haşlayalım. İyice haşlanınca içine tuz, baharat ve sıvıyağ koyup yoğuralım. Minik muffin kalıplarına doldurup ortasına çay kaşığıyla çukur açalım. Bu haliyle bir kaç saat dolapta bekletelim. Dolaptan alıp kalıptan çıkartalım. Ortasına yoğurt doldurup pulbiber serpelim.Salatalık dilimlerini oyup sepetimizi tamamlayalım.

Masamı hazırlayıp evimi toparladım. Akşam eve geldiğimde ise çorbamı yapıp, pilavım için pirinci kavurdum.

Malhuta Çorbası

Malzemeler

- 1 Su bardağı kırmızı mercimek
- 1 Çay bardağı haşlanmış buğday
- 1 Tane kuru soğan
- 2 Çorba kaşığı kişniş tohumu
- Tuz
- Tereyağı

Mercimeği yıkayıp bir tencereye alalım. İçine soğanı doğrayıp su ilavesiyel pişirelim. Pişen mercimeği el blendırından geçirip pürüzsüz hale getirelim. Tereyağını eritip kişnişi içinde biraz kavuralım. Çorbanın içine haşlanmış buğdayı, tuzu ve tereyağlı kişnişi koyup biraz daha kaynatıp servis yapalım.

İskenderi hazırladım.

Ev Usulu İskender

Malzemeler

- 1 Kilo bonfile
- 3 Çorba kaşığı salça
- 2 Tane bayat pide
- Yoğurt
- Tuz
- Tereyağı
- Bir kaç tane sivriber

Bonfileyi kasaptan alırken evde döner yapacağınızı söyleyin ince ve küçük dilimleyip etleri dövsün. Sonnra bir ısınmış bir tavaya çok az yağ koyup etleri çift taraflı kızartalım. Etler tavada kızarırken tavanın kenarlarına biberleride koyun onlarda kenarda kızarsınlar. Kızaran etleri tavadan alıp tavaya tereyağı ve salça koyup kavuralım. Kavrulunca içine su ve etleri koyup pişirelim. Tuzunu atalım. Pideleri minik minik doğrayıp servis kabımızın altına koyalım. Üstüne etleri soslarıyla beraber döküp biberle ve yoğurtla servis yapalım.

Nohutlu Dolma

Malzemeler

- 5 Tane patlıcan
- 1 Su bardağı haşlanmış nohut
- 1 Su bardağı pirinç
- 2 Tane kuru soğan
- 2 Çorba kaşığı salça
- 2 Çorba kaşığı biber salçası
- Tuz
- Nane
- Karabiber
- Kırmızıbiber
- Sıvıyağ
- 1 Limon suyu

Soğanı doğrayıp bir karıştırma kabına alalım. içine nohut, pirinç, salçalar, yağ, tuz ve baharatları koyup karıştıralım. Patlıcanları kesip içlerini oyalım. Harcımızı patlıcanlara doldurup tencereye dizelim. Üstüne limon suyunu sıkıp suyunu ilave edip pişirelim.

Dolmamı pişirdim ve soframı hazırladım.

Bir dahaki sayıda görüşene kadar sağlıcakla kalın..

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Çim şarj istasyonu. Kablo kirliliğinden kurtarıyor ofisinize veya evinize de şıklık katıyor.

organize.com

Dikdörtgen ve yuvarlak terracotta sayesinde sofranızda ekmeklerinizi, poğaçalarınızı servis sırasında sıcak tutabileceksiniz.

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

Fırında tavuk yapmak için ideal bir tepsi. Özel aparatı ile tavuğun heryeri eşit pişerken, tavuğun akan yağları ile sebzeleriniz daha lezzetli pişiyor.

kitchencontraptions.com

Fırında makarnanızı veya lazanyanızı değişik malzemelerle 3 ayrı bölümde, herkesin damak tadına uygun sunmak istemez misiniz ?

YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ YENİ

İŞKEMBE

ÇORBASI

Malzemeler

Yarım Kg. İşkembe
1 Yemek kaşığı un
3 Litre su
Tuz
Sıvıyağ
Kırmızıbiber
Sirke
Sarımsak

Hazırlanması

- Temizlenmiş ve yıkanmış işkembeyi kuşbaşı doğrayalım
- Düdüklü tencerede 1.5 Lt. Suda 45 dk kadar pişirelim.
- Bir başka tencerede unu yağda hafifçe kavuralım (karartmamaya özen gösterin)
- Üzerine 1.5 Lt suyu yavaş yavaş ekleyelim ve topaklanmayı önlemek amaçlı sürekli karıştıralım, kaynatalım.
- Bu karışımı düdüklüde pişmiş olan işkembeye ekleyelim ve orta ateşte pişirmeye devam edelim yaklaşık 15 dk kadar.Tuz koyalım.
- Çorbanızın yoğun olduğunu düşünürseniz sıcak su ekleyerek kıvam verebilirsiniz.
- Sirkenin içine dövülmüş sarımsakları ekleyip sos elde edelim.
- Kırmızı biberi yağda yakıp, servis sırasında sos ve yağı üzerine gezdirelim.

ferahinmutfagi.com

Cafe Royal

DİDEM RESNE

didem@tuzbiberdergisi.com

Merhabalar,

Sevdiklerinizle toplanıp çok şık bir masa etrafında hoş sohbetler ederken bir yandan da birbirinden güzel lezzetleri tatmak herkesin çok hoşuna gider eminim ki. Hanımlar sevdiği dostlarıyla beraber zaman geçirmek hatta belki de üzerlerindeki stresi atıp rahatlamak amacıyla kendi aralarında çay saatleri düzenlerler.

İşte ben de bu sayımızda bir klasik olan İngiliz çay saatinden bahsetmek istiyorum. İlk olarak nasıl ortaya çıkmışta ta günümüze dek ulaşmış bir bakalım isterseniz.

İngiliz çay saatinin ortaya çıkışı kraliçe Victoria zamanına dayanmaktadır. O zamanlarda İngiltere de insanlar yalnızca günde 2 kez yemek yerlermiş, sabah kahvaltısı ve akşam geç saatlerde yenen akşam yemeği. Ama doğal olarak insanlar öğleden sonraları açlık hissetmeye başlarlar ve kendilerini hiçte iyi hissetmezlermiş.

Düşes Anna kendini kotu hissettiği bir gün saat 5 civarlarında uşağından kendisine biraz sandviç ve çay getirmesini istemiş, işte bu öğün Anna nın öyle hoşuna gitmiş ki arkadaşlarını saat 5 civarı çaya davet edip onlara lezzetli ikramlar sunmaya başlamış. İşte böylece İngilizlerin üst tabakaları arasında yaygınlaşıp bu günlere dek ulaşmış .

Zaman içerisinde sunulan ikramlar da çok lezzetler eklenmiş, tabii bu çay saatlerinde en güzel dantel masa örtülerinin serildiği sofralarda gümüş çatal bıçak takımları ve klasik porselenler kullanılırmış ve böylece çay saati adeta bir öğleden sonra partisine dönüşmüş.

Genel olarak öğleden sonra saat 3-5 arası sunulan bu öğün de sunulan yiyecekler ise;

- Olmazsa olmaz bir içecek olan çay genellikle az miktarda süt eklenerek servis edilir.
- Çay kadar bir klasik olan Scone; devon kaymağı reçel ve tereyağı ile beraber servis edilir.
- Sandviçler
- Kek ve hamur işleri; Victoria keki ,fruit kek mutlaka menüde yer alır.

Şimdi sizlere lezzetli bir scone tarifi sunmak istiyorum.

LİMONLU ÜZÜMLÜ SCONE

Malzemeler

3 Su bardağı un
2 Yemek kaşığı Şeker(arzu ederseniz 5 kaşığa kadar arttırabilirsiniz)
40 Gr. Tereyağı
3/4 Su bardağı süt
1/ 2 Su bardağı su
1,5 paket kabartma tozu
100 Gr. Kuru üzüm
2 Çay kaşığı limon kabuğu

Hazırlanması

kuru malzemeleri iyice karıştırıp tereyağını ekleyin ve ekmek kırıntısı gibi bir görüntü oluşturana dek parmak uçlarınızla karıştırın.
Limon kabuğu ve üzümü ekleyip karıştırın ,ortasını açıp su ve sütü ekleyip bir çatal yardımıyla karıştırın.(yumuşak ve yapışkan bir hamur olmalı)
8-10 kez hafifçe yoğurun ve elinizle bastırarak 2cm kalınlığına getirin ve 4 cm lik kalıplarla kesip yağladığınız tepsinize dizin üzerine süt sürüp önceden ısıttığınız 230 c fırınınıza verin ve 20 dk pişirin.

PİRİNÇ S

ALATASI

Malzemeler

1 Su bardağı baldo pirinç
1 Adet dolmalık kırmızı biber
2 Adet salatalık
3 Dal dereotu
2 Adet taze soğan
Yarım demet maydanoz

Sosu için

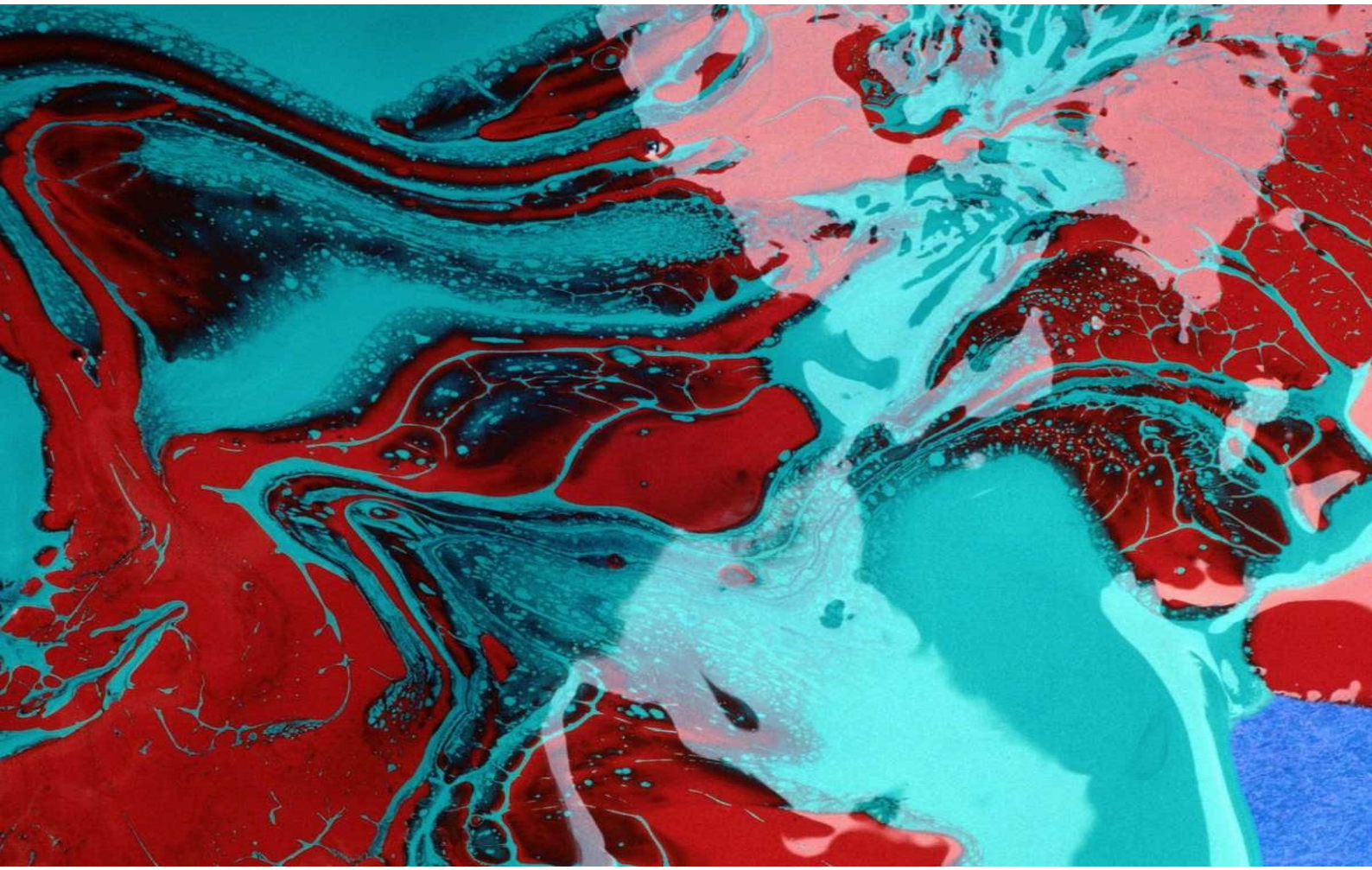
2 Yemek kaşığı zeytinyağı
1 Adet limon
Tuz

Hazırlanması

- Baldo pirincini taneleri hafif diri kalıcak şekilde haşlayın. Haşlanan pirinçleri bir kenara alıp süzün.
- Soğuyan pirinçlerin içine yıkanmış ve zar şeklinde doğranmış ,taze soğanı, kırmızı biberi ve salatalığı ekleyin.
- Maydanozu ve dereotunu incecik kıyın. Malzemeleri geniş bir karıştırma kabına alın.
- Zeytinyağı, limon ve tuzu ilave edip tatlandırın. Soğuk olarak servisini yapın.

Pelince.com

HAYAT BİR KERE



Begüm Mol

begum@tuzbiberdergisi.com

Sıcak yaz günlerini yavaş yavaş geride bırakmaya başladık. Okulların da açılmasıyla beraber, tatilciler azaldı, yazlık yerler tenhalaştı ve kış sezonunun açılışına doğru yola çıkıldı.

Tabi ki, okulların açılmasıyla ev hanımı olan anneler de 3 aylık tatillerini bitirip, yorucu mesailerine yoğunluk katmış oldular. Çocukların kahvaltısı, okul sonrası yemeği ve ödevleriyle ilgilenmek gibi görevler genel de annelere ait olduğu için, anneler içinde maraton zili çalmış oldu.

Dönem sonun da OKS, ÖSS gibi sınavlara girecek öğrenciler için ise, eğitim hayatlarının en stresli yıllarından biri olacak. Aynı zaman da aileler içinde. Çünkü; ne yazık ki, bazı aileler bu sınavları çocukları için kabusa çevirebiliyorlar. Bu yüzden, herkes için başarılı ve az stresli bir dönem geçirmelerini diliyorum.

Aslında bu yazımda gündeme uygun konulara yer vermek istedim. Ancak, ben gündem ki konuların bugüne kadar sonuçlandığını değil zaman aşımına uğradığını gördüm. Sonuçlananlar da,uzun zamandır toplumun yararına sonuçlanmıyor zaten. Daha kötüsü ise, toplumun bazı kesimlerinin bu durumu olumlu görmesi.

Birçok köşe yazarı, ekonomist, siyasetçi her gün açıklamalarda bulunuyor, teoriler ve çözümler sunuyor köşe yazarları isyan ediyor ama değişen hiçbir şey olmuyor. Türkiye'de ekonomik kriz çok şükür teğet geçerken ailelere vurup geçiyor.

Ekonomistler, birçok teoride yorumda bulunuyorlar ekonomimiz büyüdü diye bakanlarımız açıklamalar yapıyorlar, ama vatandaşımız işsizim, açım diye isyan ediyor.

Devletimiz vatandaşına sahip çıkıyor hatta yollarken yalnız kalmasın diye, annesiyle birlikte yolluyor, askerlere askerliği öğretecek açıklamalarda bulunuyor, ama her gün duyduğumuz şehit haberleriyle, askerlik yan gelip yatma yeri oluyor ve evlatları yatan aileler isyan ediyor.

Ekonomimize katkı için, zamanında uğruna savaşlar yapılan sahip olduğumuz değerlerimiz satılıyor. Kanımızla aldıklarımız kalemle veriliyor ama vatandaşını düşünen devletimiz, sel felaketinde halkını ortada bırakıyor ki bunun ötesinde böle bir felakate ortam hazırlanıyor.

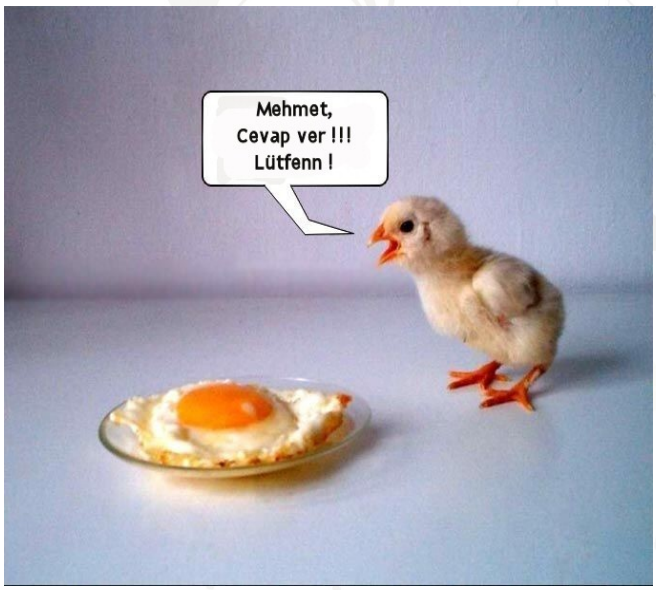
Gecekondulara izin veriliyor yada göz yumuluyor, alt yapısı olmayan yerlere evler yapılıyor,sonra sel bastı diye isyanlar başlıyor. Peki burada kimi kime şikayet etmeli yada kime kızmalı? Yoksuluktan, kendi imkanlarıyla olmadıkları yerlere ev yapanlara mı, yoksa bu evleri yapmalarına izin verenlere mi yoksa göçlere neden olanlara mı?

Ben artık kimi neyi eleştireceğimi şaşırdım açıkçası. Gittikçe de bir kısır döngü oluşuyor gibi geliyor. Biz gençler sorgulayacağız,vatana millete sahip çıkacağız,ama sahip çıkacak ne kadar genç yetiştiriliyor ayrı bir tartışma konusu.

Gene istemeden bir şeyler yazdım sanki. Bu sıkıntılı gündemin hep içindeyiz zaten. İlginç resim ve yazılarla biraz eğlenmeye ne dersiniz?

Böle bir bina da yaşar mıydınız? İlginç bir mimari. Yıkılıyor sanmayın sakın. Mimarlar neler yaratıyor değil mi? Ama ben yapanları daha marifetli buluyorum.

Sizce bayanlar halterci olmalı mı?



Benzeyen eşler tanıyor musunuz?

Umarım sizi birazcık güldürebilmişimdir.
Herkese mutlu ve sevgi dolu günler dilerim..

DİDEM CAFE

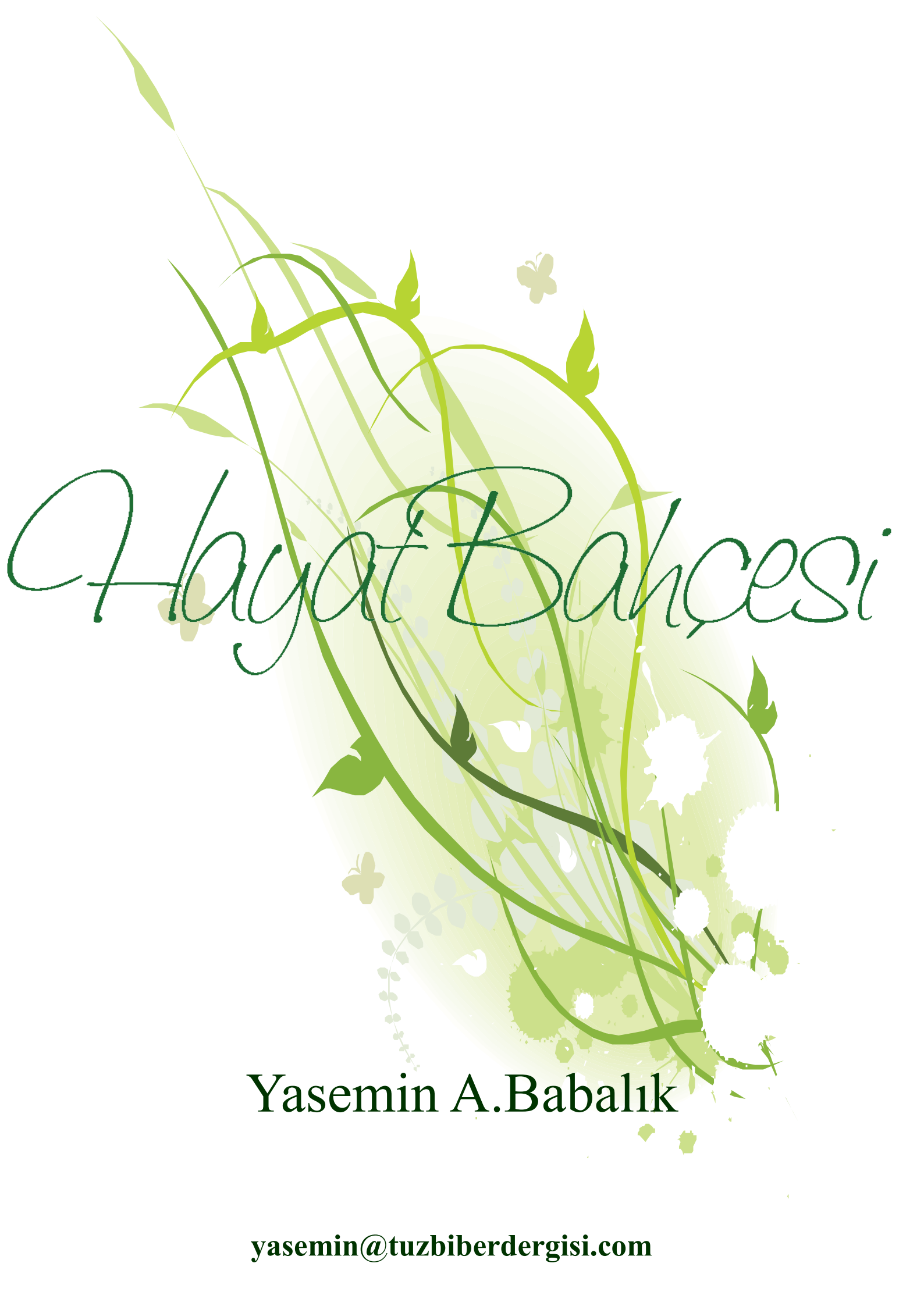
Şık ve lezzetli butik kurabiye & cupcake ve çay saati ikramları.

Özel bir gününüzü kutlarken yada her gününüzü özelmiş gibi yaşarken.

Siparişleriniz için iletişim

http://didemscafe.blogspot.com

http://caferoyal-kardelen.blogspot.com



Yasemin A.Babalık

yasemin@tuzbiberdergisi.com

Suçlu Ben miyim ?

Aslında nereden ve nasıl başlayacağımı bilemediğim bir yazı bu. Bu ülkede yaşayıp da her gün ağlamamak, üzülmemek mümkün mü acaba? Ne yana baksam üzüntü, kime dönsem anlayışsızlık ve saygısızlık almış yürümüş. Yazının konusunu düşündüğüm sırada şu meşhur, aylardır aranan katil zanlısının teslim olduğunu öğrendim. Nasıl da aylarca hayretler içinde izledik her birimiz içimiz ezilerek, kendimizi o gencecik kızcağızın ailesinin yerine koyarak. Sonra da inanamadık bunca zamandır nasıl olup da yakalanamadığını bu vahşetin sorumlusunun. Neyse bu konuda çok yazıldı, konuşuldu ve görünen o ki daha da uzunca zaman öyle olacak. Benim bundan bahsetme sebebim sadece nasıl oluyor da bir genç, hatta kimilerine göre hala çocuk olan bir genç, böylesine bir olayı yapabiliyor? Nasıl oluyor da sevdiği birine bu kadar acımasız bir sonu layık görebiliyor? Nasıl oluyor da aylarca yakalanamadı, demeyeceğim. Orası beni de, sizi de aşar. Benim asıl merak ettiğim şey bu çocuğun nasıl yetiştirilmiş olduğu; hiç mi sevgi, şefkat görmemiş; hiç mi başı okşanıp sevilmemiş; hiç mi ona güzellikle bakılmamış; hiç mi hayatın doğruları yanlışları anlatılmamış. Asla büyük de konuşmak istemem, benim de bir oğlum var, henüz 3 yaşında ama büyüyecek gözümü açıp kapayana kadar. Hayat kime neler hazırlıyor bilemeyiz, sadece anlamaya çalışıyorum. Bu çocuk böylesi bir işi yapabildi ise ailesinin onu yetiştirme tarzında hiç mi hata yoktur acaba? Kendimi annesinin yerine koyuyorum; cebine yüklüce harçlığı koyup, üstüne en son trend kıyafetleri giydirmekle uğraşırken acaba bir yerlerde ne yanlış yapmış olabilirim; yüreğine sevgi koymamış, sevmeyi kollamayı

öğretmemiş olabilir miyim diye soruyorum kendime. Sevgi tüm bunları engellemeye yeter miydi bilemem, konunun uzmanı da değilim elbette. Sadece oğlumu doğru yetiştirmeye çalışan ve bu tarz olayları görünce ürperen, allak bullak olan bir anneyim. Bir yerlerde birtakım yanlışlar yapıyoruz ama nerede diye irdelemek istiyorum biraz.

Çevremde çok fazla dikkatimi çekiyor, çocukların doyumsuzluğu daha çok ufak yaşlarda başlıyor. Her istedikleri alınıyor, her dilekleri ikiletmeden yerine getiriliyor. Her anne baba evladına elinden gelenin en iyisini yapmak ister, asla kendini ezik hissetmesin diye onu hiçbir şeyden mahrum etmez ama sınırını koyabiliyor muyuz? Almanın, vermenin, onların yörüngelerine girmenin nereye kadar doğru, nereden sonra yanlış olduğunu biliyor muyuz?
Her girdiği oyuncakçıda kendini yerlere atan, eline aldığını satın aldırmadan çıkmayan bir oğlum yok şükürler olsun. Çok görüyorum öylelerini, anne babayı zora sokup sonunda zafere ulaşan çocukları. Aslında hata o çocuklarda değil, ona bu yolu açan anne babada değil midir? Aldığı oyuncağı eve gelince elinden kenara atan bu çocuğun her defasında oyununa gelmek kimin suçudur? Ya da okulda arkadaşının sahip olduğu her şeyden kendisinde de olması için kendini paralayan çocuklara herşeyi altın tepside sunmak neye çözüm olur? Ben çocuğum olmadan önce de böyle düşünüyordum, şükürler olsun ki hala aynı fikirdeyim. Bir çocuğa alabileceğiniz her şeyi önüne sermeyin, varlık kadar yokluğun da anlamını bilsin. O zaman sahibi olduğu az ama öz şeylerin kıymetini daha iyi bilecektir, emin olun buna. Aldığınız en ufak şey onun için anlamlı olacaktır. Bazı şeylere ulaşması için ona hedefler koyun, çabalayarak elde ettiği bir oyuncak ya da bir kıyafetin değerini nasıl da bilecektir? Umarım bu yazdıklarımı bugün olduğu gibi oğlum büyüdüğünde de uygularım, şimdilik herşeye gerektiği kadar sahip olduğu ve asla fazlası için beni zorlamasına aldanmadığım için kolaylıkla yazıyorum.

Gün gelip de kendi kanatlarıyla uçtuğunda dilerim hamuru sevgiyle yoğrulmuş doğru bir evlat olur. Onu sevdiğimiz gibi karşılıksız, çıkarsız sevmesini bilen; dostlarının, arkadaşlarının, ailesinin kıymetini bilen; maddiyatı hayatının merkez noktası yapmayan; manevi değerlerine bağlı; saygısını ve sevgisini göstermesini bilen bir evlat. Kim istemez ki, değil mi? Elbette tüm bunların gerçekleşmesi için önünde doğru modellerin olması gerek. Anne, baba olarak dilediğimiz gibi olmasını istiyorsak önce biz doğru model gibi davranmalıyız. Önünde saygısız, sevgisiz bir ebeveyn gören çocuk bize niye inansın ki? Geçenlerde şahit olduğum bir olaydan bahsetmek istiyorum tam da bu konuyla bağlantılı.

Minibüsteyiz küçük adamımla bir yerden dönüyoruz, ön koltuğumuzda tek başına bir dede oturuyor. Oldukça yaşlı, bembeyaz saçlı,sakallı hani şu yüzünde nur var derler ya aynen öyle bir dede. Oğlum sakallı dedelere bu aralar merakından çok ilgilendi dedeyle, o da onu sevdi. Neyse birkaç dakika sonra benim yaşlarımda bir bayan, oğlum yaşlarında kızıyla bindi minibüse ve ön koltuğumuza, dedenin yanına oturdu. Hoş giyimli, hani şu tepeden tırnağa marka tabir edebileceğimiz hoş bir bayan, kızı da kendi gibi güzel. Her ikisinin gözünde de güneş gözlükleri. Oturur oturmaz yaşlı dede, kadına dönüp, küçük kızın gözlüğünü kastederek '' çok zararlı'' dedi. Kadın da hiç uzatmadan '' pazardan almadım'' diye tersledi dedeyi. Adamcağız ilkin anlamadı, kadın tekrar aynı ukala tavırla '' pazardan almadım, marka o'' dedi. Ben sinirden yerimde duramazken, tüm minibüs kulak kesilmiş onları dinliyorduk. Zavallı dedecik karşısındaki kadının ukalalığına kulak asmadı, yine birşeyler söyledi. Kadın da sonunda '' tamam tamam siz doğrusunu bilirsiniz, haklısınız'' deyip kestirip attı ayını ukala ses tonuyla. Sonra da elindeki parayı önündeki hanıma uzattı, şöföre vermesi için. Önde oturan hanım da minibüsteki herkes gibi sinirlenmiş olacak ki '' verememe, kalk kendin ver'' dedi.

O anda inanın hepimizin yüzünde güller açtı, ohhh be dedim, bravo kadına haddini bilmeze haddini bildirdi. Yani o dede ne kadar da yanlış söylerse söylesin o annenin onca insan arasında bir büyüğünü terslemesi doğru mudur; annesinin böylesi bir tavrına şahit olan kızı bu olaydan ne anlam çıkarır?
Annesinin saygısızca davranışları onun için yeterince etkili bir model değil midir? Bu olaydan sonra uzunca bir süre bu konu beynimi meşgul etti, toplum olarak ne kadar saygısız ne kadar tahammülsüz olmuşuz. Kimsenin kimsenin bir farklı görüşüne saygısı kalmamış, bizim gibi düşünmeyene düşman gibi bakmaya, eğer elimizden de geliyorsa horlamaya ne kadar da meraklıymışız?

Eğer bana ne tüm bunlardan diyecek olursak tüm bu yazdıklarımın hiç bir anlamı da olmaz elbette. Fakat bir çocuk yetiştirirken insan sadece o günü değil çok daha fazlasını düşünerek hareket etmeli, yaptığı en ufak bir yanlışın faturasının uzun yıllar sonra bedeli ağır olarak geri dönmemesi için her adımın, her dönemecin önemi var. Aksi taktirde yıllar sonra bir katilin, bir hırsızın, bir düzenbazın ya da en basitinden saygısız birinin annesi ya da babası olmak hiç de öyle uzak ihtimaller değil. Engellemenin formülü de bence sevgi, sevgi ve sevgi. Sevildiğini bilen çocuk hata yapmaktan korkar; ailesini üzmekten, kırmaktan, onlara layık olamamaktan korkar. En azından benim bildiğim, ailemden gördüğüm, oğluma uyguladığım formül bu. Başta kendi evladım ve sonra tüm çocuklar için dileğim bu tarz kader oyunlarıyla karşılaşmamaları, onlar için sarfedilen onca emeği boşa çıkarmamaları.

Herkese sağlıklı, keyifli, mutlu bir Sonbahar başlangıcı diliyorum.

Hafif Tarifler

Gülfem Alptekin

hafiftarif@gmail.com

ÇİĞ BESİN DİYETİ

Çiğ besin diyeti, %75'ini pişirilmemiş, işlenmemiş ve tercihen organik olarak yetiştirilmiş besinlerin oluşturduğu bir beslenme tarzıdır. Çiğ besin diyetine uyanlar, ne kadar fazla çiğ besin yerlerse, o kadar sağlıklı olacaklarına inanırlar. Genelde bu insanlar aynı zamanda vegan olmalarına rağmen, bazıları et de yemektedirler.

45 derecenin üzerinde ısı görmüş besinlerin, sindirilmeleri için gerekli olan enzimleri yitireceklerine inanırlar. Ayrıca besinler pişirildikçe, içlerindeki "yaşam enerjisi"nin yokolduğunu iddia ederler.

Çiğ besin diyetini benimseyenlerin, daha fazla enerjiye sahip olacakları, ciltlerinin daha güzel olacağı, sindirim sistemlerinin çok iyi çalışacağı, kilo verecekleri ve kalp hastalıkları risklerinin azalacağı söyleniyor. Bu diyette daha az trans yağ ve doymuş yağ bulunuyor; aynı zamanda sodyum oranı az, ama potasyum, magnezyum, folat ve lif oranı yüksek bir diyet. Bu özellikler birleşince, kalp rahatsızlıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıklarda olumlu etkisi olduğu söylenebiliyor. Hatta, Journal of Nutrition adlı akademik dergide, çiğ besin diyetinin kandaki toplam kolestrol ve trigliserit oranını azalttığı ispatlanmış.

Peki bu diyetin kötü tarafları yok mu? Elbette var.
Daha önceki diyetleri, et, şeker ve kafein yönünden zengin olan insanlar, çiğ besin diyetine geçtiklerinde bir detoksifikasyon (kısaca detoks) etkisi yaşamaktadırlar. Bu da bir süre yaşanacak hafif baş ağrıları, bulantı, kusma ve mide kazınması olarak ortaya çıkmaktadır.
Çocuklar, hamile veya süt veren kadınlar, kansız kişiler ve osteoporosis (kemik erimesi) riski olan bayanların, bu diyeti kesinlikle uygulamaması gerekmektedir. Yapılan bir çalışmada, çiğ besin yiyenlerin kemik kütlesinin daha az olduğu gösterilmiş. Ne kadar şaşırtıcı bilmiyorum ama, tipik Amerikan beslenmesini uygulayanların da kemik kütlesi aynı derece az çıkmış.
Bunlar dışında, kalsiyum, demir, B12, protein oranları düşük insanların, çiğ besinlere yönelmemesi gerektiği söyleniyor. Mesela havuçtaki beta-karoten, havuç pişirildikçe daha kolay sindirilebilir oluyor.
Eleştirenler, insanoğlunun pişmiş besin yemeğe başladığından beri, buna göre evrimleştiğini söylüyorlar. Örneğin dişlerimiz, çenemiz, midemiz, atalarımıza oranla daha küçük; ince bağırsaklarımız ise, sindirme yüzeyini fazlalaştırabilmek için daha uzun.
Hemen işin magazin boyutuna geçelim: Kimler çiğ besin diyeti uyguluyor?
En bilinenleri: Sting, Demi Moore, Donna Karan, Alicia Silverstone, Robin Williams, Uma Thurman, Natalie Portman, Steve Jobs (Apple CEO'su), David Bowie, Pierce Brosnan, Cher, Susan Sarandon, Edward Norton.
Zor iş valla… Bu mantıkla patlıcan yemek imkansız. Patlıcansız bir hayat nasıl geçer? Biraz düşündüm, acaba çiğ ama çiğ olduğu anlaşılmayacak nasıl şeyler yapılabilinir diye. Beyaz lahana çiğ halde çok lezzetli oluyor, ıspanak, semizotu da öyle. Ama ya kabak? Kabağı da çiğ yemek mümkün. İçine peynir koyarak biraz yoldan saptık ama, ortaya çok hafif ve bir o kadar sağlıklı bir salata çıktı. Bakalım beğenecek misiniz?

PEYNİRLİ KABAK SALATASI

İçiniz rahat yiyebileceğiniz, idrar söktüren ve kabızlığı önleyen kabağın 100 gramında 25 kkal bulunuyor. Tarifteki malzemelerle yapılan kabak salatasını 2 porsiyon olarak düşünürsek, 1 porsiyon peynirli kabak salatasındaki kalori değeri: 231 kkal

Malzemeler

2 ince kabak (mümkün olduğunca çekirdeği az olanlardan)
1 limon
2 dilim beyaz peynir
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
1 avuç taze nane, dereotu
Tuz, karabiber

Hazırlanması

Kabakları, ince kibrit çöpleri haline gelecek gibi doğrayın. İsterseniz rendeleyin, isterseniz şekilli rendeleyicilerden kullanabilirsiniz. Ardından, içine limonun kabuklarını rendeleyin. Yeşillikleri ince ince doğrayıp, peynirleri de ufak parçalar haline getirip, kabakların üzerine ekleyin. Peynir tuzlu bir peynirse, çok fazla tuz eklemenize gerek yok, ama taze karabiber çok güzel lezzet verecektir. Yarım limon suyu ve sızma zeytinyağı ile hazırladığınız sosu da katarak, salatayı harmanlayın. İkram ederken üzerini zeytin ve cevizle süsleyebilirsiniz.

TUZ BİBER

Yemek ve Yaşama Dair